

Что делать, если ребенок проиграл на соревнованиях?

Как себя повести, когда ребенок проиграл на соревнованиях? Какие сказать слова после поражения? Что сделать, чтобы помочь ребенку быстрее пережить негатив?

Что чувствует ребенок

Ребенок еще не знает того, что соревнования, в которых он участвует — не дело «жизни и смерти». Для него соревнования — это полноценный этап, отдельная страница существования, которая не может быть исправлена и перекрыта чем-то еще.

Как первая двойка в школе вызывает у ребенка слезы, так первое поражение на соревнованиях вызывает самые сильные отрицательные эмоции, а также рождает в сознании ребенка мысли, которые прежде к нему никогда не приходили — он не был с ними знаком. Существует очень много психологических приемов и подходов к детям, занимающихся спортом. Но всегда нужно помнить о том, что универсального, единого способа не существует. И дело здесь вовсе не в том, что составить такую универсальную инструкцию очень сложно. Нет, это не сложно. Это невозможно!

Все дети разные, каждый ребенок — уникальная личность, со своим характером, психотипом, уникальной методикой внутрисемейного воспитания, словарным запасом, жизненным опытом, отношением к жизни и т.д. К каждому ребенку необходим уникальный подход, и каждая ситуация заслуживает не менее уникального анализа

Но все же в психологии есть общие моменты, те базисы, на которых строится все остальное.

Что нельзя делать родителям

Не занимать позицию «аутсайдеров».

Позиция «аутсайдеров» выражается в классических фразах «Да брось ты, это все ерунда!», «Не переживай так сильно, это всего лишь соревнования». Такая позиция может негативно сказываться на личном опыте ребенка-спортсмена (не забывайте, что ребенок, выступающий на соревнованиях, временно изменяет собственное Я-состояние с ребенка-школьника (в школе) или ребенка-ребенка (дома) на ребенка-спортсмена).

Не обманывать ребенка и не создавать вину, перекладывая ее на других.

Позиция родителя-лжеца или родителя-судьи негативно сказывается на жизненные взгляды ребенка и может стать причиной необратимых изменений в его характере в краткосрочной и особенно в долгосрочной перспективе.

Не говорить «не повезло».

Ребенок, который согласится с тем, что ему просто «не повезло» не будет в себе ничего менять. Он будет терпеливо дожидаться следующих соревнований, уповая и будучи уверенным в том, что в этот раз ему «повезет». Но такой настрой не имеет ничего общего с настоящим спортом и характером спортсмена. Ребенку следует объяснить, что любое его неудачное действие — следствие вполне конкретной ошибки.

Итак, мы договорились о том, что родители должны вести себя так, как и должны себя вести добропорядочные и честные люди: не обманывать ребенка, не обвинять других без причины, не принижать собственные достоинства.

Как поддержать ребенка

Поговорить с ребенком о том, что он сделал хорошо, несмотря на то, что в итоге он проиграл.

И ребенку, и самим родителям поиск положительных моментов, поиск того, что ребенок сделал действительно хорошо, даст огромный мотивационный заряд на будущее. Даже один хорошо выполненный элемент ясно дает понять, что ребенок, как минимум, не только хочет, но и может (то есть обладает талантом). Что-либо сделанное хорошо мы запоминаем во много раз лучше, чем сотня сделанного плохо. Дайте ребенку запомнить хорошие моменты из соревнований!

Разобрать вместе с ребенком то, как проходили соревнования, и найти основные проблемы.

Это должны быть действительно фундаментальные проблемы. Те проблемы, которые мешают ребенку выступить лучше. Перед этим разговором лучше всего провести беседу с тренером, чтобы понять, что действительно ребенок делал не так (тренер разбирается в случившемся намного лучше вас, помните об этом). После того, как проблемы выявлены, следует разработать конкретный план по их преодолению.

Попробовать подготовить ребенка к поражению.

Перед соревнованиями необходимо поговорить с ребенком о том, что он будет делать, если все-таки проиграет. Самое главное во всем этом — научить ребенка перестать бояться поражения. Внушить ему, что поражение — не конец света, а лишь повод проанализировать собственные умения и повод двигаться дальше, готовиться и стараться для того, чтобы на следующих соревнованиях выступить намного лучше, чем сейчас.